



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

Moyzés, M. H. F.; LÉLIS, M. T. C. Toque corporal: criatividade e vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

TOQUE CORPORAL: CRIATIVIDADE E VIDA

Márcia H.Ferreira Moyzés
Maria Terezinha C. Lélis

INTRODUÇÃO

O século XXI está sendo chamado de a “era do conhecimento e da tecnologia”, onde se busca um fazer cada vez mais homogêneo e massificado. Esta situação tem gerado violência, poluição, aprofundamento das desigualdades sociais, aprisionamento das pessoas em suas casas e/ou locais de trabalho criando inibições e isolamento dos indivíduos. Irritabilidade, desatenção, agressão passam a fazer parte das posturas das crianças, adolescentes e adultos que vão perdendo sua capacidade de expressão e sua espontaneidade. Nossos sentidos sofrem um processo de anulação, dando-se uma valorização cada vez maior ao intelecto em detrimento das emoções, do corpo e/ou a valorização do mesmo somente no aspecto estético, causando sofrimentos para a maioria das pessoas. Para REICH (1982, p. 49) “o homem moderno é estranho a sua própria natureza, ao cerne biológico de seu ser, e o sente como estranho e hostil”.

É neste contexto altamente exigente e competitivo que nos inserimos, crescemos e vivemos; um ambiente de falta de paciência, de atenção, e de percepção. Somos exigidos cada dia mais, não vemos os outros, estes não nos vêem e, por consequência não nos vemos; as sensações e as emoções são congeladas e bloqueadas em nosso ser criando conflitos, dissociações que se expressam em couraças musculares, e doenças. As tensões do dia-a-dia bloqueiam o fluxo normal da energia e das emoções fazendo com que se perca a espontaneidade nas relações humanas. Sentimentos de insegurança, medo, raiva superam o prazer, a alegria e a busca da felicidade.

Wilhelm Reich vem nos ajudar a mudar esse quadro através de seus estudos sobre a visão energética do homem. Ele defende a idéia de que a maneira como nos situamos na vida e a forma como utilizamos nossa energia determina o modo de experienciamos os acontecimentos, pois se nosso corpo é energeticamente vibrante, excitado, é assim também que nos entregamos na vida, nos sentimentos que nos chegam. O autor afirma que quando suprimimos as emoções, diminuímos a capacidade de perceber nosso corpo, nos distanciamos dos sentimentos traumatizantes, por exemplo, mas também perdemos a capacidade de vivenciarmos outros, que nos causam prazer, alegria, contentamento, ou seja,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

Moyzés, M. H. F.; LÉLIS, M. T. C. Toque corporal: criatividade e vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

não sentimentos mais a intensidade da vida em nossos corpos. Ficamos comprometidos em nossa capacidade de sentir, congelando e enrijecendo nossa mente e dificultando os relacionamentos com outras pessoas.

Bloqueios energéticos e percepção dos sentimentos

Reich (1992) descobre em seus estudos e práticas clínicas que as experiências emocionais dão origem a certos padrões musculares que bloqueiam o fluxo energético do corpo, são as couraças, termo por ele criado. Explica que couraça é um enrijecimento crônico dos músculos que bloqueia a energia corporal. Lowen e Lowen (1985, p.57) ilustram essa idéia:

Se uma pessoa está bloqueada na sua habilidade de expressar sensações e sentimentos, estará amortecendo seu corpo e reduzindo sua vitalidade. Em terapia, devem ser encontrados caminhos para ajudar essa pessoa a tornar-se livre para poder expressar seus sentimentos e sensações. É muito comum vermos pessoas incapazes de chorar, que não podem esbravejar, que têm medo de mostrar medo, que não podem pedir ajuda, que não ousam protestar. Algumas podem chorar com facilidade mas não, mostrar raiva: com outras, dá-se o contrário.

A couraça visa proteger o ser humano das experiências emocionais traumatizantes, funciona, portanto, como um mecanismo de defesa, um escudo contra sentimentos desagradáveis. De acordo com o pensamento de Boyesen (1986, p. 58) “a couraça muscular funciona como uma gigantesca encapsulação que mantém a energia emocional toda estática”. Ocorre através de contrações musculares e quando essas couraças se prolongam por um período longo da vida torna-se um hábito de todos os sistemas do corpo e, gradualmente chega ao controle do sistema nervoso autônomo, impedindo assim, das pessoas perceberem que estão contraindo os músculos. Do mesmo modo que nos fechamos, que nos congelamos para não sentir medo, raiva, tristeza, mágoa, também ficamos impedidos de perceber e vivenciar os sentimentos de amor, prazer e afeto. Além disso, as couraças interferem no funcionamento orgânico e no equilíbrio de nosso sistema energético causando ansiedades específicas como falta de ar, taquicardia, gastrite etc (MOYZÉS, 2003).

O organismo encouraçado apresenta a função de pulsação de todos os órgãos enfraquecida em maior ou menor grau. A respiração das pessoas encouraçadas também fica comprometida, pois elas não conseguem respirar de maneira profunda e reparadora. Mesmo sabendo que nossa existência depende totalmente da respiração, agimos como se esse ato não existisse, não reparamos no modo como respiramos e muito menos se estamos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

Moyzés, M. H. F.; LÉLIS, M. T. C. Toque corporal: criatividade e vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

respirando, passa a ser um ato totalmente mecânico na nossa vida. Só nos momentos de susto, tensão e ansiedade é que realmente tomamos posse da dificuldade respiratória. Moyzés (2003, p. 53) em sua dissertação de mestrado enfatiza que:

Nesses momentos de alteração respiratória, o sistema nervoso autônomo prepara o organismo para se defender, atacar ou fugir, e dá uma descarga de adrenalina, neurotransmissor, que faz o organismo se preparar para uma situação difícil, aumentando, assim, a frequência cardíaca para enviar mais sangue para a periferia. É assim que nos preparamos para enfrentar ou fugir da situação estressante. É em momentos como esses e em outros de alegria e excitação que tomamos consciência de nossa respiração, esquecidos de que ao ampliá-la além do bem estar emocional e corporal, aprofundamos nossa sensibilidade. Alcançando, assim, maiores dimensões no contato com o inconsciente, pois uma respiração mais ampla consegue desbloquear os músculos, aumentando a glicose e a circulação do sangue no corpo. Como consequência temos um corpo mais vivo, mais vibrante. Segundo Lowen (1995, p.29), “a respiração talvez seja a função corporal mais importante, posto que a vida depende tanto dela”.

A respiração é uma pulsação básica que revela uma atividade somática e emocional com vários ritmos: rápido, lento, profundo, superficial. Como os estados emocionais a afetam diretamente, uma pessoa muito zangada, por exemplo, passa a respirar mais depressa mobilizando energia para executar alguma ação: o medo, ao contrário, faz com que o diafragma “bloqueie” a respiração, os músculos abdominais se enrijecem, impedindo a pessoa de tomar alguma atitude.

Toque corporal

Segundo Eva Reich o amor tem o poder de amolecer e dissolver as couraças corporais. Através do toque, das carícias e massagens no corpo conseguimos relaxar as tensões musculares, provocando um estado de relaxamento e prazer. Rego e Gama (1996) ressaltam que os movimentos e toques corporais que objetivam o prazer facilitam o estabelecimento de “vínculos, melhoram o humor e a auto-confiança, aumentam a energia, a vitalidade e a capacidade de realização. A atração pelo prazer e o bem-estar pode ser uma mola propulsora de mudanças, da mesma maneira que a necessidade de sair de um estado de sofrimento o faz” (GAMA; REGO, 1996, p.26). De acordo com o pensamento de Gaiarça (1992) a carícia é uma das formas de atingir com maior profundidade a intimidade das pessoas, principalmente quando são feitas com carinho e entrega. Segundo o autor “nada toca mais fundo do que uma carícia cuidadosa” (p.72). Os toques suaves e amorosos operam verdadeira revolução interna dissolvendo os nódulos energéticos e facilitando o fluxo da energia no corpo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

Moyzés, M. H. F.; LÉLIS, M. T. C. Toque corporal: criatividade e vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

Boyesen (1986) criadora da Biodinâmica destaca que os toques corporais, as massagens têm o poder de ativar e mobilizar conteúdos inconscientes. Através desses procedimentos pode-se conseguir resultados muito bons com doentes mentais:

Compreendi que as deformidades que afetam os doentes mentais são o resultado do que chamo de solidificação secundária. Encontramos em primeiro lugar a encapsulação, as defesas fisiológicas, a couraça muscular e a couraça tissular: a energia é estática. Quando as defesas fracassam, aparece a dinâmica energética. A energia passa ao outro lado da encapsulação e pulsa em direção à superfície, até que ela seja novamente bloqueada pela corrente tissular. A força dinâmica da energia se acumula, atrai mais fluido, e isto ocasiona as deformidades. Estas se solidificam pela gordura e pelas infiltrações nos tecidos conjuntivos (edemas, celulite). É assim que se instala a solidificação secundária. Então dois fenômenos patológicos podem se manifestar: seja o edema (energia demais nos tecidos), seja a constrição (muito pouca energia). A qualidade dos tecidos está consideravelmente afetada, aparecem os sintomas: deformidade, congestão dos órgãos, disfuncionamento, atrofia dos tecidos, arteriosclerose.

Lowen e Lowen (1985), ressaltam que nos momentos em que as pessoas são submetidas a toques e/ou massagens geralmente relaxam e afrouxam as defesas, podendo assim, usufruir o toque e a pressão das mãos que as tocam, que acariciam a pele e músculos. Algumas vezes, entretanto, as pessoas podem sentir dor ao ser massageadas devido a regiões envolvidas por tensões musculares. Os autores esclarecem que o ideal seria ir junto com essa dor, sentir a dor e relaxar para que essas tensões pudessem ser dissolvidas ou pelo menos afrouxadas.

Um dos ganhos dos toques/massagens, segundo os autores é preencher “a necessidade adulta de sermos tocados de forma prazerosa, mas sem nenhuma intenção sexual, sem falar da necessidade de algo bom, feito para nós e por nós” (LOWEN e LOWEN, 1985, p.171). As mãos do massagista podem atingir áreas de tensão difíceis e, até mesmo impossível de ser tocadas por nós próprios, os músculos tendem a relaxar sob uma pressão direta e firme. É importante que a pessoa que for fazer o toque saiba o quanto de pressão deverá empregar, pois tanto o excesso quanto a falta interfere no resultado, além disso, é importante que esteja em contato com os sentimentos da pessoa tocada. Perceber se está com medo, muitas vezes as pessoas se constroem de serem tocadas, temem serem machucadas, portanto devem perceber a qualidade da respiração, se está tranqüila, ou se é curta e tensa. Quando se prende a respiração o processo da massagem passa a ser doloroso e incômodo, ao contrário de trazer o bem estar e o prazer que deveria. Sobre isso, Lowen e Lowen (1985, p.172) acrescentam:



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

Moyzés, M. H. F.; LÉLIS, M. T. C. Toque corporal: criatividade e vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

TOCAR é um processo energético de contato. Através do toque, a energia flui de uma pessoa para outra. É por isso que o toque de algumas mãos tem um efeito de cura. Quando você fizer uma massagem, deve manter-se relaxado e carregado. Os seus próprios movimentos devem ser naturais e não mecânicos. Você não está trabalhando com paus ou pedras. Mantenha a respiração profunda e plena, de modo a ter energia para colocar em suas mãos. E você não deve executar nenhuma massagem se não tiver prazer em fazê-la, pois o seu toque não será uma experiência positiva para a outra pessoa.

Concluindo este trabalho, deixamos claro que o toque corporal feito com vontade, amor e entrega desperta sentimentos de prazer, plenitude e bem estar, além de aumentar o poder criativo, pois uma pessoa sem tensão, sem bloqueios corporais está mais plena de sua essência, podendo usufruir de sua criatividade e vitalidade corporal.

REFERÊNCIAS

- BOYESEN, Gerda. **Entre Psique e Soma** – Introdução à Psicologia Biodinâmica. São Paulo, Summus, 1986.
- LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. Trad. Maria Sílvia M. Netto. São Paulo – SP, Editora Summus, 1982.
- LOWEN e LOWEN. **Exercícios de Bioenergética** – O caminho para uma saúde vibrante. São Paulo, Agora, 1985.
- MOTA, M. Veranilda Soares. **Princípios Reichianos fundamentais para a Educação**: base para a formação do professor. Tese de Doutorado defendida na UNIMEP, Piracicaba, SP, 1999.
- MOYZÉS, Márcia H. F. **Sensibilização e Conscientização Corporal do Professor**: Influência em seus saberes e práticas pedagógicas. Dissertação de Mestrado da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Uberlândia, 2003.
- REICH, Wilhelm. **A função do Orgasmo**: problemas econômicos sexuais da energia biológica. 8ª ed. , Trad. Maria da Glória Novak. São Paulo – SP, Editora Brasiliense, 1982
- _____. **Psicologia de Massas do Fascismo**. Trad. Maria da Graça Monteiro Macedo. Lisboa, Publicações Dom Quixote, 1972.

Márcia H. Ferreira Moyzés / Uberlândia / MG / Brasil
E-mail: marciamoyzes@bol.com.br

Maria Terezinha C. Lelis Uberlândia / MG / Brasil
E-mail: terezinhalelis@ig.com.br